

□夕食		□材料	□手順概要
豚肉チャンプルー ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・酒(大さじ2～) ・塩胡椒(少々) ・麵つゆ(大さじ2～) ・トリカラ(大さじ2)	□副材料	豚肉 1040g	1) 材料を切り、炒める。 2) 素麺を固茹でする。 3) 材料が十分に炒ったら、素麺、溶き玉子を加えて、炒める。
	玉子 2ケ 素麺 400g * * (参考: nr0**)	ニラ 40 ピーマン 320 ハンペン 440g 青菜 320 人参 180 玉葱 130	
レンコンとエリンギの当座煮 ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) ・砂糖(大さじ1) ・酒(大さじ1) ・麵つゆ(大さじ3～)	□副材料	レンコン 260 エリンギ 200 大根 300 * * * *	1) 材料を切り、煮る。 2) 胡麻をふる。 * * * *
	胡麻 大さじ3 * *		
胡瓜とパプリカのピクルス風 ■参考調味料 ・コンソメ(少々) ・サラダ油(少々) ・酢(大さじ2) ・味醂(大さじ1)	□副材料	胡瓜 480 セロリ 300 パプリカ 230 * *	1) 材料を切る。 2) 調味料を合わせる。 3) 合わせ調味料で材料を和える。 4) 電子レンジで、一度加熱。冷蔵庫で冷やす。
	* *		
じゃが芋と若布の味噌汁 ■参考調味料 * * * *	□副材料	じゃが芋 400 若布 大さじ5 * * * *	* * * * * *
	* *		
ご飯		* *	* *

□朝食		□材料	□手順概要
スパムサラダ ■参考調味料 ・マヨネーズ(少々) ・塩胡椒(少々) * *	□副材料	スパム 340g ズッキーニ 210 インゲン 100 人参 180	1) 材料を切る。* スパムはそぎ切り。 2) 材料を茹でする。 3) 調味料で和える。 * *
	* *		
目玉焼き ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・塩胡椒(少々) ・ソース又は醤油(少々) *	□副材料	玉子 10ケ ミックスベジタブル 100 * *	1) 玉子を焼き、ミックスベジタブルを炒める。 2) 配膳時、ソース又は醤油をかける。 * * * *
	* *		
ホットドッグ ■参考調味料 ・ケチャップ(少々) ・サラダ油(大さじ2～) ・塩胡椒(少々)	・コンソメ(1袋) ・酒(大さじ2) ・味醂(大さじ2)	ドッグパン 10ケ ソーセージ 370g スライスチーズ 10枚 玉葱 130 キャベツ 350	1) ソーセージを切らずに、油、酒、塩胡椒で炒める。 2) 1) をフライパンからとり、玉葱、キャベツを細切りし、油、味醂、コンソメで軽く炒め、具を作る。 3) パンに、具、ソーセージ、チーズをはさみケチャップをかけ、配膳前にレンジで加熱する。
ポタージュ		粉スープ 8人分 * *	* * * *

□備考 *減塩のため、調味料は一度に入れず、必ず味見を行いながら、調整して下さい。
*口に運び入れやすく、噛み味わいやすいように、調理をお願い致します。